

ਕੀਤਾ ਪਸਾਉ ਏਕੋ ਕਵਾਉ

ਕੀਤਾ ਪਸਾਉ ਏਕੋ ਕਵਾਉ





## *Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library*

Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library has been created with the approval and personal blessings of Sri Satguru Uday Singh Ji. You can easily access the wealth of teaching, learning and research materials on Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library online, which until now have only been available to a handful of scholars and researchers.

This new Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library allows school children, students, researchers and armchair scholars anywhere in the world at any time to study and learn from the original documents.

As well as opening access to our historical pieces of world heritage, digitisation ensures the long-term protection and conservation of these fragile treasures. This is a significant milestone in the development of the Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-Library, but it is just a first step on a long road.

Please join with us in this remarkable transformation of the Library. You can share your books, magazines, pamphlets, photos, music, videos etc. This will ensure they are preserved for generations to come. Each item will be fully acknowledged.

### **To continue this work, we need your help**

Your generous contribution and help will ensure that an ever-growing number of the Library's collections are conserved and digitised, and are made available to students, scholars, and readers the world over. The Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-Library collection is growing day by day and some rare and priceless books/magazines/manuscripts and other items have already been digitised.

We would like to thank all the contributors who have kindly provided items from their collections. This is appreciated by us now and many readers in the future.

#### **Contact Details**

For further information - please contact

Email: [NamdhariElibrary@gmail.com](mailto:NamdhariElibrary@gmail.com)



ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸਹਾਇ  
ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜੀ ਨੇ

## “ਕੀਤਾ ਪਸਾਏ ਏਕੋ ਕਵਾਏ”

ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਦੀ ਰਚਨਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪਦਾਰਥ ਅਨੁਗਾਣਿਤ ਹਨ ਉਥੇ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਅਨੁਗਣਿਤ ਹਨ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਮਾਗ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅਨੇਕ ਹੀ ਗੁਪਤ ਭੇਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅਥਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਅਸਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ

## ਪਾਤਾਲ ਪਤਾਲ ਲਖ ਆਗਾਸ ਆਗਾਸ

ਉਚਾਰਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦਾ ਪਰ ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਵਰਤ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪੌਰਬ ਚੰਨ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੀ ਉਚੇ ਸਿਮਾਰਿਆਂ ਤਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣ ਸਭ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਦੇ ਉਚਾਰੇ ਹੋਏ ਬਚਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸਤਿ ਹਨ

## ਕਰਤੇ ਕੀ ਮਿਤਿ ਕਰਤਾ ਜਾਣੈ

## ਕੈ ਜਾਣੈ ਗੁਰੁ ਸਰਾ

ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਭੇਦ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਹੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਭਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਸਭ ਸਿਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਉਸ ਸਮੇਂ ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਭੇਦ ਖਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿਛੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਭਾਵੇਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਆ ਰਹੀ ਅਤੇ ਸਿਖ ਮੰਨਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰਕੁਲ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਜਾਗਰਾ ਵੇਖ ਲਿਆ ਹੈ

Early sleep early rise

make a man healthy stout and wise

ਭਾਵ: ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਜਾਗਣ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਕੰਮ ਚੰਗਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਿਆਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰ ਜੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ  
ਨਲਕੇ ਦੇ ਪਾਲੀ ਨ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਖੁਹ, ਨਦੀ ਜਾਂ ਬਾਰਸ ਦੇ ਪਾਲੀ  
ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਹੁਣ ਤਾਂ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਵੀ  
ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੁਲੇ ਪਾਲੀ ਵਿਚ ਮੈਕਸੀਮਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ  
ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕ ਹੀ ਭੇਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ  
ਸਿਰਫ ਸਤਿਗੁਰ ਜੀ ਨੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰ ਜੀ ਸਾਡੇ ਭਲੇ ਲਈ  
ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸੁਭ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਨੇਕ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸਿਖਿਆ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉ ਕਰਕੇ  
ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਜੇੜ ਕੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ  
ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿਆਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਕ ਨਵੀਂ ਖੋਜ  
ਦਲਿਆਂ ਸਾਮਲੇ ਰਖੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਗਲਿਆਂ ਸਫਿਆਂ  
ਤੋਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਨ ~~ਭਾ~~ ਮੰਗਾਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਹਨ  
ਤੁਸੀਂ ਮੰਗਾਰੇਜ਼ੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ  
ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਖਿਆਨਾਂ ਦਾ ਮਿਲਦਾ ਜਲਦਾ  
ਭਾਵ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਵੀ ਲਿਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ



# Meditation is 'medicine'

Tribune News Service

CHANDIGARH, Dec 5 — Meet Dr Girish Patel, a consulting psychotherapist from Bombay.

He is in town to deliver a series of lectures at select institutions on "holistic medicine", which he believes is the need of the hour. A psychiatrist by training, he does subscribe to the belief that meditation is also a medicine.

As secretary of the medical wing of the Raja Yoga Education and Research Foundation, he is camping at Prajapita Brahma Kumari's Rajyoga Bhavan in Sector 33.

Talking to a TNS team on arrival here today, Dr Patel said there was more to the physical problems and diseases which doctors came across and treated in their day-to-day life. Therefore, an attempt should be to take into account a patient's psychological and physiological conditions. Most people these days suffered from stress and strain. The root cause being tension, both doctors as well as patients were required to be educated about this.

Dr Patel believes that situations are not stressful. It is the attitude towards such situations which lead to tension, strain or stress. There being no other proper outlet, strain finds a way in the form of physical ailments, which range from say ulcers to headache, gas in the abdomen, asthma and skin diseases.

For the professionals like newsmen, lawyers, doctors and the like he advises a complete change of attitude towards places, persons and happenings. Experiencing stress in a positive way in itself could help overcome stressful living.

Without batting an eyelid, Dr Patel said: "Thrive on stress. Look at the advantages of a situation rather than developing a negative attitude towards that". He engages himself in organising holistic health spiritual camps simply for this reason to project to the general public, doctors and patients.

He said holistic health consciousness was not exactly a new phenomenon but it was a necessity now. Therefore, he proposed to hold a health education fair here where the public would be made aware that 80 per cent of the diseases were preventable. During his travel all over the country and abroad, he came across both neurotics as well as psychotics.

Dr Patel is a recipient of a gold medal given to him on December 1 by the Indian Board of Alternative Medicines, West Bengal. The award is in recognition of his services to "holistic therapy". The function coincided with World AIDS Day.

As an author of several books and articles, Dr Patel has made a thorough study of health and diseases. His small but useful books are "Positive Health" and Heart Diseases and Meditation have been widely acknowledged.

During his stay in the city he will speak on such diverse topics as creativity, productivity stress-free teamwork, meditation, the original powers of women with reference to today's life, principles of healthy living etc.

In a recent article: "Holistic medicine — need of the hour" he lays stress on the fact that life styles, of late, have been influenced by stress-induced diseases and doctors must keep in mind the factors other than purely symptomatic while treating a patient. Socio-cultural, economic and other factors should enable them provide a "holistic look" to medication.

He concluded by emphasising that "the treatment strategies of each patient need to include a correction or a change in a patient's life style, behaviour, attitude, emotions and so on".

From February a series of holistic health, spiritual fairs for 10 days are planned to be held in Punjab and Haryana.



# ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਨਾਮਸਿਮਰਨ ਇਕ ਦਵਾਈ ਹੈ !

ਬੰਬਈ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਡਾ. ਗਿਰਿਸ਼ ਪਟੇਲ ਜੀ 5 ਦਸੰਬਰ 1993 ਨੂੰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਆਏ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ Holistic Medicine ਬਾਰੇ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤੇ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਮਨੁਸ਼ਾਕ ਧਿਆਨ (Meditation) ਅਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਕ ਲੋੜ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਦਵਾਈ ਵੀ ਹੈ

ਡਾ. ਜੀ ਦੇ ਧਿਆਨ ਮਨੁਸ਼ਾਕ ਅਜਕਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਗ ਤਲਾਸ਼ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਗੰਢੇ ਹਨ । ਤਲਾਸ਼ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ । ਡਾ. ਜੀ ਦੇ ਕਹਿਣ ਮਨੁਸ਼ਾਕ ਹਾਲਾਤ ਤਲਾਸ਼ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਂਦੇ ਸਗੋਂ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਲਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ । ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਲਾਸ਼ ਤੋਂ ਮਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਹੋਰ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅਲਸਰ (Ulcers), ਦਮਾ (Asthma) ਸਿਰ ਪੀੜ, ਗੈਸ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਡਾ. ਜੀ, ਵਕੀਲਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰ ਨਵੀਸਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਝਾਓ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜਗਾਂ, ਲੋਗਾਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ।

ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚਾਰਨ ਨਾਲ ਤਲਾਸ਼ ਦੇ ਵਿਚ ਵੀ ਅਗੇ ਵਧਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮਨੁਸ਼ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਹਾਲਾਤ ਪ੍ਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਤਲਾਸ਼ ਜਾਂ ਦੁਖਾਓ ਦੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਸਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਡਾ. ਜੀ ਦੇ ਧਿਆਨ ਮਨੁਸ਼ਾਕ ਹਾਲਾਤ ਪ੍ਰਤੀ ਅਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ 80 % ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

World Aids ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਭਾਵ ਪਹਿਲੀ ਦਸੰਬਰ, 1993 ਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ  
Indian Board of Alternative Medicines West Bengal

ਵੇਲੇ ਡਾ: ਪਟੇਲ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ  
ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ

ਡਾ: ਜੀ ਨੇ ਰੁਹਾਨੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਤੇ ਕਈ ਲੇਖ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ  
ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 'POSITIVE HEALTH', HEART DISEASE ਅਤੇ  
MEDITATION ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ। ਇਕ ਲੇਖ

"HOLISTIC MEDICINE - need of the hour"

ਭਾਵ "ਰੁਹਾਨੀ ਚਿਕਿਤਸਾ - ਮਜ਼ਦੀ ਭੋੜ"

ਵਿਚ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤਲਾਵ ਨਾਲ ਹੋਲ ਵਾਲੀਆਂ  
ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਸਾਡਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਹੈ

ਡਾ: ਜੀ ਨੇ ਦੂਜੇ ਡਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਾਉ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ  
ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ  
ਜ਼ਰਬਾਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਭਾਉ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਣਾ



# Meditate and get relaxed

MADRAS, Dec 20 (PTI) - Can meditation for a particular duration be equivalent to sleep, and can it provide greater relaxation.

The answer is 'yes' according to a study conducted by three doctors of the All India Institute of Medical Sciences New Delhi.

Dr B. Chhajera, Dr U. Sachdeva and Mr M. Naidu presented a paper on the results of their study at the 42nd annual conference of the Neurological Society of India, which concluded here today. They also took up the question whether meditation was superior to sleep.

Sleep and meditation were restful states -

both known to be hypometabolic phases leading to relaxation. The objective of the study was to compare and contrast the effects of eight hours of sleep with 45 minutes of meditation. Six subjects were used, and their ECG and GSR (galvanic skin resistance-to assess relief) were recorded every hour during sleep and every five minutes during the meditation period.

The doctors also took controlled recordings before the initiation of each event.

The highest value of GSR, suggesting maximum relaxation, obtained during meditation, was significantly higher than that during the

eight-hour sleep in five of the subjects. Only one did not show any significant change during meditation.

There was also a profound "sense of well-being" after meditation, as compared to the feeling on waking up after sleep, and the heart rate co-related 'inversely with GSR'.

The study showed "achievement of significantly higher values of GSR", recording both lowering of sympathetic nervous activity and greater relaxation, during the 45 minutes of meditation, as compared to eight hours of sleep, the doctors concluded.

## ਨਾਨਕ ਇਹ ਬਿਧਿ ਹਰਿ ਭਜਤਿ

## ਇਕ ਮਨ ਹੁਇ ਇਕਿਚਿਤ ।

## 45 ਮਿੰਟ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਜਾਂ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ !

MADRAS 20 ਦਸੰਬਰ 1993 (PTI)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਕੀ ਇਕ ਨਿਸਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਗਇਆ ਸਿਮਰਨ , ਨੀਂਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ : ਜੀ ਹਾਂ

All India Institute of Medical Sciences New Delhi

ਦੇ ਤਿੰਨ ਡਾਕਟਰਾਂ Dr. B Chhajera

Dr. U Sachdeva

Mr. M. Naidu

ਨੇ 42nd Annual Conference of The

Neurological Society of India

ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨ ਅਪਣੇ ਖੋਜ ਪੱਤਰ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਰੱਖਿਆ ਕਿ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ, ਨੀਂਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ?

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੋਵੇਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਨ



ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ 45 ਮਿੰਟ  
ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ 8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ  
ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦਸਣਾ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨੀ ਸੀ  
ਛੇ ਸਰੀਰਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ / ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ECG ਅਤੇ GSR  
ਨੀਂਦ ਸਮੇਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ  
ਦੀ ਹਰ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਪਿੱਛੋਂ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ  
ਪੰਜ ਸਰੀਰਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ 45 ਮਿੰਟ ਦਾ ਧਿਆਨ  
ਨਾ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲੋਂ ਚੋਖਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੈ  
ਅਤੇ ਛੇਵੇਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੇ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨੀਂਦ  
ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਦਸਿਆ

ਆਖੀਰ ਤੇ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ

**45 ਮਿੰਟ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ**

**8 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲੋਂ**

**ਵਧ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ**